

Trädgård för själen

En jämförelse mellan rehabiliteringsträdgårdarna

Nynäs och Gröna Rehab

Marluz de León



Titel: Trädgård för själen: en jämförelse mellan rehabiliteringsträdgårdarna Nynäs och Gröna Rehab
Engelsk titel: Garden for the Soul: A Comparison Between Rehabilitation Gardens Nynäs and Gröna Rehab

© Marluz de León

Handledare: Karin Hallgren, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Ulla Myhr, SLU, institutionen för stad och land

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

Omfattning: 15 hp

Nivå: Grundnivå G2E

Kurs: EX0725, Projekt i landskapsarkitektur

Landskapsarkitekturprogrammet, Ultuna

Nyckelord: Gröna Rehab, Nynäs, rehabilitering, rehabiliteringsträdgård, trädgård

Omslagsbild: Bilden till vänster visar entrén till Gröna Rehab. Bilden till höger visar entrén till Nynäs. Foton av Marluz de León, 2017-04-07 och 2017-04-28.

Alla bilder i arbetet publiceras med erforderliga tillstånd.

Publiceringsår: 2017

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se/>

Sammandrag

Sedan tidernas begynnelse har naturen haft läkande effekter på människors välmående. Redan i gamla Grekland hade väletablerade filosofer som Aristoteles och Platon kännedom om naturens krafter. Denna kunskap har sedan dess haft en stor betydelse för behandlingsmetoder inom psykisk ohälsa. Under 80-talet publicerades flera teorier om varför människor mår bra av att vistas ute i naturen. Idag är psykisk relaterade ohälsa ett växande problem i samhället. Det finns rehabiliteringsträdgårdar i Sverige som inriktar sig på olika målgrupper. I denna uppsats behandlas två rehabiliteringsträdgårdar, Nynäs och Gröna Rehab som inriktar sig på människor som lider av depression och utmattningssyndrom. Syftet med arbetet var att undersöka vilka teorier som fick störst genomslag vid gestaltningen av rehabiliteringsträdgårdar för personer med psykisk ohälsa. Teorierna som behandlas i uppsatsen tar upp principer som är bra att ha med i en rehabiliteringsträdgård. Platsbesöken gav möjligheten att göra observationer på fyra punkter som tas upp i min frågeställning: utformning, aktivitet, växtlighet samt vilka teorier som har inspirerat gestaltningen av trädgårdarna. Intervjuerna gav respondenterna möjligheten att berätta mer ingående om gestaltningen och vilka teorier som inspirerade utformningen. Resultatet visade att teorierna som verksamhetsledarna angav stämde med observationerna och att det finns gemensamma faktorer mellan trädgårdarna samt faktorer som skiljer sig åt. Ett överraskande slutsats är att trots att samma teorier användes i båda verksamheterna vid gestaltningen, blev slutresultatet olika.

Abstract

Since the beginning of time, nature has had healing effects on people's wellbeing. In ancient Greece, well-established philosophers like Aristotle and Plato had knowledge of the powers of nature. Since then, this knowledge has been of great importance to treatment methods in mental health. During the 80's, several theories published as to why people feel staying outdoors in nature. Today, mentally related ill health is a growing problem in society. There are rehabilitation gardens in Sweden that focus on different groups. This essay focus on two rehabilitation gardens, Nynäs and Gröna Rehab, that treats people suffering from depression and fatigue syndrome. The purpose of this work was to investigate the theories that had the greatest impact on the design of rehabilitation gardens for people with mental illness. The theories discussed in this paper set out principles that should be in a rehabilitation garden. The site visit gave the opportunity to make observations on four points addressed in my question: design, activity, vegetation and theories that inspired the design of the gardens. The interviews gave the respondents the opportunity to tell about the gardens and the theories that inspired the design. The result showed that the theories given by the leaders consisted on the made observations and that there were common and different factors between the gardens. A surprising conclusion is that, although the same theories were used in both gardens, the result was different.

Innehåll

Introduktion	5
Syfte och frågeställning	5
Avgränsningar	6
Bakgrund	6
Begreppsprecisering	6
Naturens betydelse genom historien	7
Teorier	7
Roger Ulrich	8
Stephen Kaplan och Rachel Kaplan	9
Patrik Grahn	9
Metod	10
Intervju	11
Platsbesök	11
Kompletterande litteratur	11
Olika aspekter	12
Resultat	13
Nynäs rehabiliteringsträdgård	13
Gröna Rehab rehabiliteringsträdgård	16
Jämförelse mellan Nynäs och Gröna Rehab	20
Diskussion	21
Metoddiskussion	22
Oväntade resultat	23
Avslutning	23
Vidare frågeställningar	23
Referenser	24
Litteratur	24
Bilder	25

Introduktion

Vi lever i ett samhälle som präglas av stress. Det är ett växande fenomen som kan utvecklas till en sjukdom om den inte behandlas i tid. Under de senaste åren har psykiskt relaterade sjukdomar ökat i befolkningen (Folkhälsomyndigheten, 2016).

Kunskap om naturens hälsobringande effekter har funnits sedan i antikens Grekland. Fram till mitten av 1900-talet var trädgårdsvistelse och trädgårdsarbete en viktig del av patienternas behandling på sjukhus (Nilsson 2009, ss. 54–55).

På 80-talet börjar landskapsarkitekter, miljöpsykologer och andra yrkesgrupper forska om naturens hälsoläkande effekter. Landskapsarkitekten Patrik Grahn (2010, s. 57) skriver att den första banbrytande vetenskapliga studien om hur naturen påverkar människors hälsa publicerades i tidningen *Science* 1984, i en artikel författad av miljöpsykologen Roger Ulrich. Studien visar att ”En patient som har utsikt mot en park tillfrisknar snabbare än en som har utsikt mot en tegelvägg” (Grahn 2010, s. 57). Flera teorier har därefter formulerats om varför människor mår bra av att vara ute i naturen. Teorierna tar upp olika varianter av grönområden och hur rumslighet och karaktär i dessa kan främja en persons hälsa under sin rehabilitering (Grahn 2005, ss. 56–57).

Under de senaste åren har det anlagts flera rehabiliteringsträdgårdar avsedda för personer med psykisk ohälsa, men det är oklart om utformningen av de här trädgårdarna grundar sig på samma eller olika teorier. För att landskapsarkitekter ska kunna gestalta rehabiliteringsträdgårdar och andra gröna terapeutiska utemiljöer är det ytterst användbart att ha kunskap om teorierna och hur de tillämpas vid gestaltningen av en rehabiliteringsträdgård.

I denna uppsats jämförs Nynäs rehabiliteringsträdgård i Nyköping och Gröna Rehab rehabiliteringsträdgård i Göteborg med avseende på vilka principer som har använts vid utformningen. Undersökningen ger en ökad kunskap om vilka av de teorier som formulerats om rehabiliteringsträdgårdar som har fått störst genomslag.

Syfte och frågeställning

Syftet med uppsatsen är att undersöka vilka teorier som har använts vid gestaltningen av två rehabiliteringsträdgårdar för personer med psykisk ohälsa. För att uppnå syftet har följande frågeställning formulerats: *Hur skiljer sig rehabiliteringsträdgårdarna Nynäs och Gröna Rehab från varandra med avseende på utformning, växtmaterial och aktivitet, samt vad gäller den teori som uppges ha legat till grund för respektive trädgård?*

Avgränsningar

Det finns flera rehabiliteringsträdgårdar i Sverige som inriktar sig på olika målgrupper. Utformningen av rehabiliteringsträdgårdarna kan variera utifrån de avsedda brukarnas behov och hälsotillstånd. Den här studien kommer behandla Nynäs och Gröna Rehab som inriktar sig på personer som lider av depression och stressrelaterade sjukdomar, som utmattningssyndrom.

Teorierna som behandlas i uppsatsen är de som har fått störst genomslag och ligger som grund till dagens forskning. Det finns ytterligare teorier, men de kommer inte tas upp.

I uppsatsen behandlas utformningen av trädgårdarna, men inte om metoderna som används i respektive verksamhet är bättre än den andra och om de fungerar positiv på patienten.

Bakgrund

Följande avsnitt inleds med en begreppsprecisering. Därefter följer historia om naturens betydelse för människan och hur trädgårdar kom att bli en funktionell och betydelsefull aspekt inom folkhälsa. Avsnittet avslutas med en beskrivning av teorier om grönområdets betydelse för rehabilitering.

Begreppsprecisering

Några av de begrepp som används i uppsatsen och som kan behövas förklaras är:

Rehabiliteringsträdgård/Terapiträdgård – Enligt Karin Abramsson och Carin Tenngart (2003, s. 26) är en rehabiliteringsträdgård en miljö vars syfte är att behandla människor med olika sjukdomar. Målet är att patienterna ska genomgå en rehabilitering för att återgå till sina studier eller arbete. Abramsson och Tenngart menar att rehabiliteringsträdgårdar är idag en behandlingsmetod för människor i alla åldrar med olika diagnoser och behov. I Sverige finns det verksamheter som inriktar sig på olika målgrupper, exempelvis demenssjuka, rörelsehindrade och människor med psykisk ohälsa (Abramsson & Tenngart 2003, s. 26).

Psykisk ohälsa – Enligt vadardepression (2017) är det ett brett begrepp som används olika beroende på sammanhanget. Det kan definieras som grupp psykiska sjukdomar som människor i alla åldrar kan lida av. Sjukdomarna som förekommer mest bland befolkningen är depression, ångest och utmattning. Symptomen är stress, oro, nedstämdhet och sömnlöshet (vadardepression 2017).

Utmattningssyndrom - 1177 vårdguiden (2015) skriver att utmattningssyndrom uppstår efter långvarig stress. Det är både fysiska och stora påfrestningar som sliter på kropp och sinne. Personen upplever koncentrationssvårigheter, värk i kroppen och har svårt att minnas (1177 vårdguiden 2015).

Depression - Enligt 1177 vårdguiden (2016) finns vid depression risken att det utvecklas till utmattningssyndrom. Personen känner sig nedstämt, ledsen och har en ständig ångest och oro. Detta bidrar till att man har svårt att sova, gå till jobbet/skolan och träffa andra människor (1177 vårdguiden 2016).

Naturens betydelse genom historien

Sedan tidernas begynnelse har det ansetts att naturen har haft en stor betydelse för människan. Enligt Ulrika Stigsdotter (2005, s. 12) är det förmodat att den första terapeutiska trädgården, som nämns i världens äldsta skrift, är Gilgamesheposet, skriven för femtusén år sedan. Stigsdotter (2005, s. 12) skriver att i berättelsen går kungen Gilgamesh till hans paradislänkande trädgård efter att ha förlorat en god vän, för att finna styrka och återhämta sig (Stigsdotter 2005, s. 12).

Grahn (2005, ss. 128–130) skriver att redan i gamla Grekland hade filosofer som Platon, Aristoteles och Epikuros kännedom om naturens hälsoeffekter på människan. Deras skolor byggdes intill stora grönskande trädgårdar. För filosofen Epikuros var trädgården ett ideal som skulle betraktas som en njutning och en själslig resa för att finna ro och återhämta sig både fysiskt och psykiskt (Grahn 2005, ss. 128–130).

Filosofin om naturens återhämtande krafter lever vidare fram till 1700-talet. I England anläggs större parker för allmänheten, bland annat Hyde Park. Under denna tidsperiod är friskt luft, närhet till natur och vatten viktiga aspekter för en bra hälsa och livskvalité (Grahn 2005, s. 129).

Under 1800-talet börjar läkare inse vikten av att vistas ute i naturen. Det byggs sanatorier och sjukhus i anslutning till stora parker. Närhet och tillgång till naturen är viktiga komponenter i patienternas behandling. Den amerikanska läkaren Benjamin Ruth och den svenska läkaren Axel Munthe uppmärksammar att trädgårdsarbete och promenader i naturen har läkande effekter på människor (Grahn 2005, s. 129). Enligt Grahn (2005, s. 130) åsidosätts värderingen om naturens läkande effekter när läkemedelsframställningen utvecklas i mitten av 1900-talet eftersom man istället förlitar sig på medicinernas effekt (Grahn & Schmidtbauer 2005, s. 130).

Mellan 1970 och 1980 talen publicerades teorier om hur människan kunde återhämta sig från utmattning genom att uppleva naturen (Grahn 2005, s. 134). Makarna Kaplans teori om *återhämtning från mental utmattning och koncentrationsförmåga*, Roger Ulrichs teori om *en estetisk – och känslomässig respons på naturmiljöer och återupphämtning på stress* samt Clare Cooper och Marcus Barnes designteori om *trädgårdar för återhämtning* (Grahn 2005, s. 134). Dessa genombrytande teorier ligger som grund för Grahns teori *teorin om betydelsespelrummet* (Grahn 2010, s. 61).

Teorier

Detta avsnitt beskriver teorierna som har fått störst genomslag för terapeutiska grönområden.

Clare Cooper och Marcus Barnes

Professorn i landskapsarkitektur Clare Cooper och landskapsarkitekten och psykoterapeuten Marcus Barnes har skrivit boken *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. Boken tar upp olika designteorier, riktlinjer och exempel på rehabiliteringsträdgårdar. Deras designteori om trädgårdar för återhämtning lyfter fram hur man utformar en trädgård för återhämtning (Grahm 2005, s. 134).

Enligt Cooper och Barnes (1999, s. 4) har trädgårdar estetiska element som inspirerar till att vistas utomhus och vilka fungerar som en distraktion för oroliga tankar. Att vara ute i naturen, höra fågelsång och njuta av solvärmens, kan ha reducerande effekter på stress, ångest, depression och lågt blodtryck. För att uppnå ett större effekt är det ytterst viktigt med utformningen av trädgården. Utformningen bör erbjuda olika rum och utflyktsrum som skapar förutsättningar för olika aktiviteter som exempelvis social interaktion, vara ensam, njuta av vädret eller gå på promenader. Ett utflyktsrum är en plats där människan kan *fly* om hon vill vara ensam. Cooper och Barnes (1999, s. 4) menar att en rehabiliteringsträdgård inte uppnår sin fulla potential om ovan nämnda faktorer inte finns eftersom en rehabiliteringsträdgård ska motivera människor att röra på sig (Cooper & Barnes 1999, s. 4). De påpekar också att trädgårdens estetiska faktorer visserligen erbjuder en vacker utsikt vilket är viktigt men det motiverar inte människor att gå ut mer och vara aktiva, därför bör det finnas aktiviteter som motiverar till rörelse (Cooper & Barnes 1999, s. 4).

En annan viktig aspekt som Cooper och Barnes tar upp, är att trädgårdsarbete kan vara terapeutiskt eftersom det ger en upplevelse av att ha kontroll över tillvaron. Patienten känner också meningsfullhet genom att uppnå någonting (Cooper & Barnes 1999, s. 5).

Roger Ulrich

Roger Ulrich är miljöpsykolog och forskare. Grahm skriver att Ulrichs teori ”en estetisk – och känslomässig respons på naturmiljöer och återupphämtning på stress” (2005, s. 136) grundar sig på hur människan sedan flera miljoner år tillbaka tolkar ”information från miljön reflexmässigt, i budskap om trygghet eller fara” (Grahm 2005, s. 136).

I detta moderna samhälle utsätts människor för många situationer som kan göra dem trötta och utmattade vilket leder till att individen känner fara och stress och får en *reaktion att fly*. Grahm uttrycker det som ”Man kan säga att det är stenåldersmänniskan inom oss som reagerar när vi blir stressade och rädda – vi har det i generna” (2010, s. 58). Enligt Ulrich kan vi i naturen förstå att faran är över och känna oss trygga (Grahm 2005, s. 136). När våra förfäder levde som jägare kände de sig trygga på savannen eftersom de kunde ha uppsikt över eventuella faror (Grahm 2010, s. 58). Ulrich rekommenderar miljöer som påminner om savannen, exempelvis ljusa öppna landskap som ängar och hagar, och där det finns vatten (Grahm 2005, s. 36).

Ulrich (1999, s. 36) skriver i boken *Healing gardens- therapeutic benefits and design recommendations*, att människor som lider av psykisk ohälsa är mer känsliga för omvärlden. Därför bör en trädgård ge en känsla av trygghet och kontroll över tillvaron för att reducera stress. Om rehabiliteringsträdgården har olika rum som patienten har tillgång till, kan personen känna att den har kontroll och möjlighet att välja rum (Ulrich 1999, s.41). Ulrich (1999, s. 89) hävdar också

att landskapsarkitekter måste tänka på hur brukaren observerar och tolkar sin omgivning, eftersom det kan förhindra patienten att tappa kontrollen över tillvaron. Rehabiliteringsträdgårdarna bör därför utformas utifrån målgruppens behov, exkludera faktorer som stadsljud, samt införa mer naturliga ljud som vatten och fågelsång (Ulrich 1999, s. 89).

Ulrich anmärker också att trädgårdar som erbjuder en inspirerande miljö kan stimulera människor att röra på sig. En årstidsvariation i växtlighet och anordning av olika aktiviteter rekommenderas (Ulrich 1999, s. 47).

Stephen Kaplan och Rachel Kaplan

Makarna Stephen och Rachel Kaplan är professorer i miljöpsykologi. Grahns skriver att deras teori om "återhämtning från mental utmattning och koncentrationsförmåga" (2005, s. 135) från 1989 innebär att människor har "två typer av uppmärksamhet: riktad och spontan" (Grahns 2005, s. 135). Den spontana uppmärksamheten kallas för *soft fascinaion*. Det innebär att människan inte behöver lägga energi och kraft för att exempelvis upptäcka en flygande fågel eller ett rasslande ljud i träden. Hon behöver inte anstränga sig, eftersom informationen bara finns där utan krav (Nilsson 2009, s. 20). Nilsson skriver att den riktade uppmärksamheten kallas för *hard* och kräver mycket ansträngning från människan eftersom koncentrationsförmågan är stor (Nilsson 2009, s. 21). Det kan handla om allt från att köra en bil till att göra pappersarbete (Nilsson 2009, s. 22). I dagens moderna stad finns mycket information att ta in och den riktade koncentrationen belastas vilket kostar energi. Nilsson (2009, s. 22) menar att det är en psykiskt krävande process eftersom det är en begränsad resurs. När människan levde nära naturen kunde den riktade uppmärksamheten räcka till och inte överbelastas (Nilsson 2009, s. 22). Grahns (2005, s. 135) skriver att paret Kaplan rekommenderar att vistas i naturen för att komma bort från stadens krav och erhålla ny energi. I naturen aktiveras den spontana uppmärksamheten som väcker intresse och nyfikenhet hos patienten (Grahns 2005, s. 135). Vidare påpekar Kaplan att "Det bör finnas gott om små upptäckter, vandringar i enhetliga skogar med en variation i topografi och en viss biodiversitet" (Nilsson 2009, ss. 23–24).

Patrick Grahns

Landskapsarkitekten Patrick Grahns (2010, ss. 63–64) teori om *betydelsespeglummet* beskriver att människor dras till vissa naturmiljöer med olika karaktär beroende på personens psykiska tillstånd. Människor som mår psykiskt dåligt drar sig till mer skyddade platser med vild natur, och de som mår bra går till öppna platser och söker social kontakt.

Grahns (Grahns 2005, ss. 137–139) demonstrerar sin teori genom en modell som kallas för *pyramid*, samt genom tabellen *de åtta dominerande dimensionerna/karaktärerna*. Grahns (2005, s. 137) förklarar att pyramiden illustrerar olika nivåer på personens psykiska tillstånd samt vilka naturmiljöer man är i behov av. Patienten som befinner sig längst ner i pyramiden är väldigt sårbar och orkeslös. I nästa nivå börjar personen orka lite mer och finner kraft för att tänka på sig själv. Här behövs det en miljö som är kravlös och där man kan vara för sig själv (Grahns 2005, s. 137). Grahns rekommenderar att rehabiliteringsträdgården ska innehålla växtmaterial med en naturlig karaktär som exempelvis vilda växter (Grahns 2005, s. 137). När personen är nästan i toppen av pyramiden har man mer kraft och kan klara av att vistas i mer komplexa miljöer, till exempel ängsmarker

och hagar (Grahn 2005, s. 137). I den nivå börjar personen betrakta omvärlden med nyfikenhet och intresse och kan vistas i sociala sammanhang, men har inte kraft nog att delta i aktiviteter. Människan är psykiskt stark när hon är längst upp i pyramiden (Grahn 2005, s. 139).

De åtta dominerande dimensionerna/karaktärerna beskriver olika naturmiljöer med särskilda egenskaper som människor söker sig till. Dimensionerna är: *Rofyll* – En lugn och tyst plats omgiven av naturens ljud. *Natur* – En plats som inte ser att vara skapat av människor med mycket vild natur. *Artrik* – En miljö där man kan uppleva en stor artrikedom av djur och växter (Grahn 2010, s. 65). *Rymd* – En plats där man får ”känslan av att man kommer in i en annan värld” (Grahn 2010, s. 65). *Öppning* – En öppen plats där man kan ha bra överblick och kontroll över omgivningarna. *Skydd* – En skyddad och hemlig plats för att vara för sig själv. *Social* – En plats för social interaktion (Grahn 2010, s. 65). *Kultur* – Kulturpräglad miljö som till exempel ”erbjuder fascination inför tidens gång, som till exempel en gammal stenmur som ringlar sig genom landskapet” (Grahn 2005, s. 141).

Tabell 1. Sammanfattning av de olika teorierna.

	Cooper & Barnes	Ulrich	Kaplan	Grahn
<i>Rumslighet</i>	Olika rum bör erbjuda patienten olika förutsättningar.	Utflyktsrum, dvs. olika rum som ger trygghet och kontroll. Detta kan reducera stress.	Variation i rumsligheten för att väcka intresse hos patienten.	De åtta dominerande dimensionerna/karaktärerna: Exempel på olika typer av naturmiljöer/rum som människan är i behov av.
<i>Miljö</i>	Estetiska element som stimulerar patienten att gå ut för att ta del av omgivningen samt aktiviteter. Detta påverkar personen positivt, både psykisk och fysisk.	Savannlandskap som ängar och hagar. Utesluta stadsljud och införa mer naturliga ljud som fågelsång och vatten. Inspirerande element för att gå ut mer, som till exempel variation av växtlighet.	En naturmiljö för att aktivera soft fascination. Till exempel en skogsmiljö.	Pyramiden: Människor vistas i vissa naturmiljöer utifrån hur dem mår.
<i>Aktivitet</i>	Olika aktiviteter ska erbjudas i de olika rummen som till exempel, social interaktion och promenader. Trädgårdsarbete är även en aktivitet som ger patienten känslan av att ha kontroll över tillvaron.	Aktiviteter i trädgården stimulerar patienten att gå ut och röra på sig.	Ej hittat någon aspekt.	När människan är nästan i topp av pyramiden kan hon vistas i mer komplexa miljöer och kan vistas i sociala sammanhang.

Metod

I den här uppsatsen görs en jämförelse av utformning, växtmaterial, aktivitet och teori för de två rehabiliteringsträdgårdarna, Nynäs och Gröna Rehab. Jämförelsen

baseras på semi-strukturerade intervjuer, observationer i samband med studiebesök i de båda trädgårdarna och kompletterande litteratur.

Intervju

Semi-strukturerade intervjuer innebär att man följer färdiga frågor och ger möjligheten till respondenten att uttrycka sin åsikt med egna ord (Bryman 2011, s. 416). Intervjuformen användes framförallt för att få klarhet i vilka teorier som inspirerat vid utformningen av trädgårdarna. Intervjun bestod av tre frågor och följdfrågor förekom.

Följande frågor ställdes:

- » Vad bör man tänka på när man utformar en rehabiliteringsträdgård? Är det något speciellt man bör ha i åtanke?
- » Utgick ni från några särskilda principer vid anläggandet av rehabiliteringsträdgården?
- » Hur påverkar trädgården patientens hälsa i rehabiliteringen?

Jag gjorde en telefonintervju med verksamhetsledaren Eva-Lena Larsson från Gröna Rehab den 5 april 2017 kl. 10.00 vilket tog cirka tio minuter. Intervjun med Anna Hejdenberg, verksamhetsledare i Nynäs, ägde rum i samband med mitt studiebesök i trädgården den 7 april 2017 kl. 12.30. Intervjun tog cirka elva minuter och spelades in. Svaren är verksamhetsledarnas syn på frågorna.

Platsbesök

Platsbesöken ägde rum i Nynäs den 7 april och i Gröna Rehab den 28 april. Besöket i Nynäs var två och en halv timme långt. Det var en solig dag med lite vind. Ingenting av växtligheten hade slagit ut, vilket gjorde det lite svårt att få en helhetsbild av trädgården. Däremot gavs en detaljerad beskrivning av platsen av verksamhetsledaren Anna Hejdenberg, som berättade om verksamheten och visade runt i trädgården. För att observera och fokusera på det relevanta under studiebesöket tog jag hjälp av de fyra punkterna från frågeställningen: *utformning, växtmaterial, aktivitet och teori*. Utöver dessa punkter noterades *karaktär, rumslighet, och omgivning* eftersom det blev ett hjälpmedel för att observera andra aspekter som var väsentliga för att besvara frågan. För att få ett brett perspektiv på platsen gjorde jag en snabb planskiss och tog foton.

Besöket i Gröna Rehab var en och en halv timme långt. Trädgårdsmästaren Lena Benjegård och en arbetsterapeut visade mig runt i trädgården. Det regnade och blåste under hela vistelsen, vilket gjorde det svårt att skissa och fota. Efter turen gick vi inomhus och Lena berättade om verksamheten. Samma procedur utfördes som i Nynäs, men det var svårt att göra en planskiss på grund av regnet. Jag fick tillåtelse av verksamhetsledaren Eva-Lena Larsson att använda en bild från boken Gröna Rehab som visar illustrationsplanen över platsen.

Kompletterande litteratur

Litteraturstudierna gav kunskap och insikt om de olika teorierna och hur rehabiliteringsträdgårdar kom att bli en behandlingsmetod för människor idag. Att ha kännedom om teorierna var en väsentlig del av uppsatsen eftersom det blev en grund till intervjufrågorna och det var mycket enklare att förstå vad som diskuterades vid studiebesöket i Nynäs och Gröna Rehab. Jag sökte på olika nyckelord på SLU's bibliotekssöktjänst. Nyckelorden var rehabilitering,

rehabiliteringsträdgård, trädgård och Gröna Rehab samt Nynäs. De tre förstnämnda nyckelord söktes också på engelska. Jag fick flera träffar och lånade flera stycken böcker för att sedan sortera ut de som var relevanta för uppsatsen. Jag valde huvudsakligen litteratur som inriktade sig på rehabilitering i trädgårdar.

Huvudlitteraturen var följande böcker: *Trädgårdsterapi Alnarpsmetoden - att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*, *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*, *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*, *Trädgårdsterapi* och *Gröna Rehab- Göteborgs botaniska trädgård*.

Olika aspekter

Aspekterna som tabell 1 tar upp är en sammanfattning av de olika teorierna från teoriavsnittet. Varje teori tar upp rekommenderade riktlinjer som kan tillämpas i utformningen av en rehabiliteringsträdgård för att det ska gynna patienterna i deras tillfrisknande. Efter att ha skrivit teoriavsnittet gick jag igenom texten och insåg att teorierna tar upp olika aspekter. Det resulterade i tre aspekter som tabell 1 tar upp. De tre aspekterna är rumslighet, miljö och aktivitet. Två aspekter som alla teorier hade gemensamt var rumslighet och miljö. Enligt Cooper och Barnes (1999, s. 4) bör en rehabiliteringsträdgård ha olika rum som erbjuder olika aktiviteter. Patienten bör ha möjligheten att till exempel välja att vara ensam eller vara delaktig i ett socialsammanhang (Cooper & Barnes 1999, s. 4). Ulrich (1999, s. 41) påpekar att olika rum ger patienten trygghet och kontroll över tillvaron. Om en rehabiliteringsträdgård har olika rum kan patienten känna att den har kontrollen och möjligheten att välja vilket rum den vill vistas i (Ulrich 1999, s. 41). Kaplan och Kaplan (2009, ss. 23–24) påpekar också att det bör även finnas variation i rumsligheten som till exempel topografi, biodiversitet och små upptäckter (Nilsson 2009, ss.23–24). Grahn (2005, s. 137) tar även upp rumslighetsaspekten i pyramiden och de åtta dimensionerna. Grahn menar att en rehabiliteringsträdgård bör ha olika rum som erbjuder olika naturmiljöer. I och med att deltagarna är på olika stadier i sitt psykiska tillstånd kan rummen erbjuda förutsättningarna de behöver. (Grahn 2005, s. 137)

Miljön är den andra aspekten som alla teorier hade gemensamt. Miljöaspekten betyder i detta sammanhang omgivning. Enligt Cooper och Barnes (1999, s. 4) är det gynnsamt om patienterna är i en omgivning som har estetiska element eftersom det kan motivera patienten att gå ut mer (Cooper & Barnes 1999, s. 4). Ulrich (1999, s. 47) menar också att en rehabiliteringsträdgård bör vara stimulerande med en varierad omgivning. Årstidsvariation, aktiviteter och naturliga ljud kan få patienten att gå ut, röra på sig och vara delaktig i aktiviteter. Han tar även upp att omgivningen bör påminna om ett savannlandskap för att känna trygghet (Ulrich 1999, s. 47). Kaplan och Kaplan påpekar också (2005, s. 135) betydelsen av att vistas i en plats med omgivande natur. Enligt deras teori aktiveras den spontana uppmärksamheten i naturen vilket väcker intresse och nyfikenhet hos patienten (Grahn 2005, s. 135). Grahn (2005, ss. 137–139) pyramid illustrerar patientens psykiska tillstånd och vilken miljö man är i behov av. De åtta dimensioner tar upp olika naturmiljöer. Enligt Grahn bör en rehabiliteringsträdgård erbjuda dessa olika miljöer för att uppfylla patienternas enskilda behov (Grahn 2005, ss. 137–139).

Den tredje och sista aspekten är aktivitet. Det är enbart tre teorier som tog upp denna aspekt. Cooper och Barnes påpekar att utformningen ger initiativ till olika aktiviteter. Miljön bör även vara estetisk tilltalande för att motivera patienter till aktiviteter (Cooper & Barnes 1999, s. 4). Trädgårdsarbete är också en aspekt som

ingår i aktivitetsaspekten och som endast Cooper och Barne tar upp i sin teori. Verksamhetsledarna från studiebesöken ansåg att trädgårdsarbete var en viktig aktivitet som bidrog till fysisk rörelse och social interaktion. Enligt Cooper och Barnes kan trädgårdsarbete vara terapeutiskt eftersom patienten upplever kontroll och meningsfullhet genom att uppnå någonting (Cooper & Barnes 1999, s. 5). Ulrich tar även upp att miljön bör motivera deltagaren att vara delaktig i aktiviteter (Ulrich 1999, s. 47). Enligt Grahn kan människan börja vara delaktig i aktiviteter när hon är nästan i toppen av pyramiden och kan klara av mer komplexa miljöer (Grahn 2005, s. 137).

Dessa tre aspekter ligger till grund för jämförelsen i tabell 2 under resultatavsnittet. Utöver de tre aspekterna tar tabell 2 upp ännu fler aspekter. De är storlek, vyer, byggnader, element, växtmaterial och avgränsningar. Samtliga aspekter valdes utifrån vad som sades under studiebesöken. Verksamhetsledarna från båda rehabiliteringsträdgårdar påpekade vad aspekterna hade för betydelse i rehabiliteringen. Vyer i rehabiliteringsträdgården var viktiga eftersom naturvyerna påminde patienterna om att de var långt bort från stadens ljud och rörelse. Olika element som vatten och odlingslådor var motiverande och inspirerande. Vatten var lugnande för patienten och odling var en del av de olika aktiviteter. Växtligheten var väldigt viktigt eftersom växtmaterialet spelade en stor roll i skapandet av en särskild naturmiljö. Enligt Ulrich kan årstidsvariation i växtmaterialet motivera att gå vistas ute och ett savannlandskap ger trygghet. Grahn rekommenderar i de åtta dimensioner miljöer med en särskild karaktär som ängar, hagar och växtmaterial som vildväxter. Under studiebesöken framkom det också betydelsen av att ha avgränsningar som till exempel murar eftersom patienten upplevde kontroll och trygghet i trädgården. Byggnader som ett växthus gynnade även patienterna i sin rehabilitering eftersom där förekom odling och sociala aktiviteter.

Resultat

I det här avsnittet presenteras resultatet från intervjuerna och platsbesöken för de båda undersökta trädgårdarna samt aspekterna från frågeställningen. Intervjuerna är ett referat av svaren. Avsnittet inleds med en beskrivning om Nynäs rehabiliteringsträdgård. Under teoridelarna baseras resultatet på vad som har inspirerat verksamheterna vid gestaltningen av trädgårdarna.

Nynäs rehabiliteringsträdgård

Nynäs rehabiliteringsträdgård ligger utanför Nyköping vid Nynäs Slott i Tystberga. Rehabiliteringsträdgården startades 2009 och drivs av Landstinget. Målgruppen är människor med utmattningssyndrom med eller utan depression. Anna Hejdenberg är verksamhetsledare och legitimerad sjukgymnast. Hon arbetar tillsammans med en läkare, en arbetsterapeut och en trädgårdsmästare. Rehabiliteringsträdgården tar emot åtta patienter per dag. Verksamheten pågår mellan 10-14:30. Vid dagens slut

samlas alla i växthuset och pratar om det man har gjort. Hejdenberg påpekar att i Nynäs rehabiliteringsträdgård är ledordet "kravlöshet".

Nynäs rehabiliteringsträdgård är omgiven av natur. Det finns en anledning till varför rehabiliteringsträdgården ligger här påpekar Hejdenberg. På platsen hörs inget trafikljud eller buller. I anslutning till rehabiliteringsträdgården finns ett naturreservat, en gammal skog, en sjö, en köksträdgård och ett orangeri. Dessa ligger på slottets ägor, men patienterna har tillgång till dem.

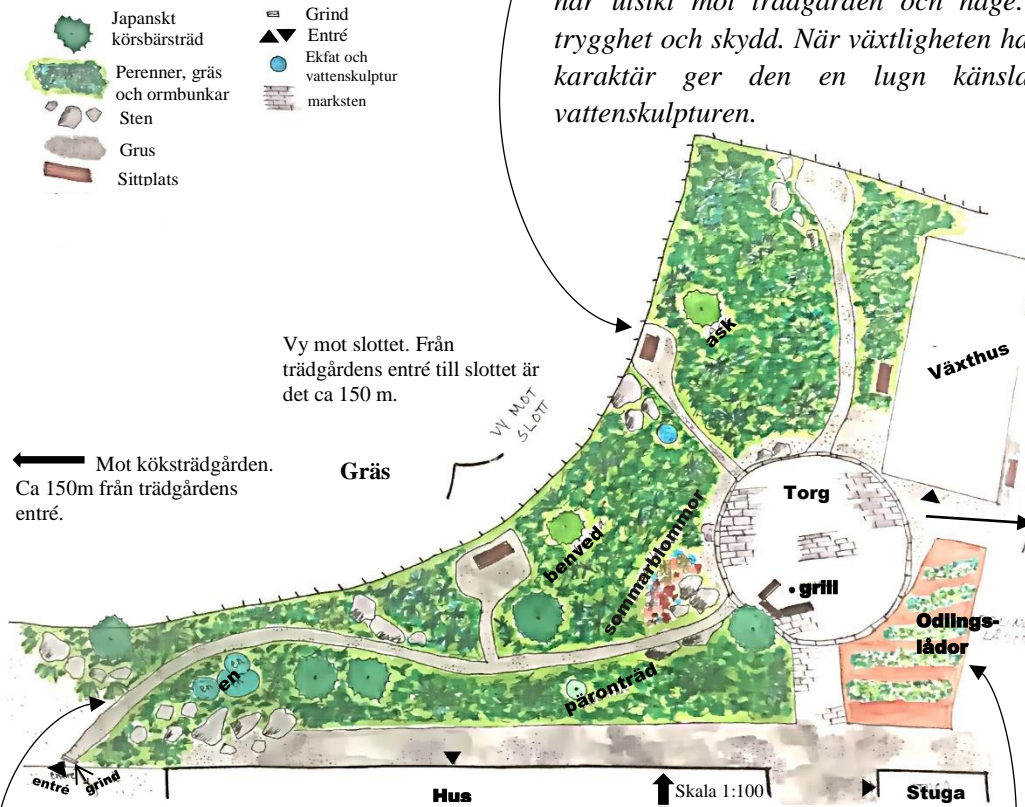
Hejdenberg berättar att trädgården är 600 kvadratmeter och är ritad av biologen och trädgårdsmästaren Klas Rosenberg. Vid intervjun påpekar Hejdenberg att Rosenberg blev inspirerad av *Ulrichs* teori om att naturen ligger i vår biologi sedan *savannens* tid. Rosenberg använde sig av det vid gestaltningen. Han hade en tanke att det skulle vara likt en svensk lund och naturligt som möjligt som ger lugn till patienterna. Vidare anmärker Hejdenberg att man har även tagit inspiration av Grahns *pyramid* och Kaplans teori om *soft fascination*.

Hejdenberg berättar att trädgården är indelad i rum bestående av olika naturmiljöer med en vild/halvvild karaktär. Det behövdes även trygga platser lite i avskildhet eftersom människor trivs i vissa miljöer beroende på hur man mår och vem man är. Enligt Hejdenberg är patienterna fria att gå från trädgården eftersom man kan känna att det blir för nära. Patienterna kan gå till köksträdgården, skogen eller gå ner till bryggan och titta på vattnet. Hela trädgården finns att utnyttja för sin egen hälsa. Hon förklarar att just diagnosen utmattning består av olika faser. Personen kanske vill vara för sig själv, se på vad någon annan gör, vara mer aktiv, vara bland de andra eller vara i växthuset och plantera. Det är därför de har valt en plats med lite vild natur och färger och material som är lugnande menar hon.

Vid platsbesöket noterades att utformningen på rummen skapar mjuka och runda former. Trädgården är högt belägen med utsikt mot hage och natur. Vid ingången till rehabiliteringsträdgården finns det en grind som signalerar ett stopp för övriga som inte är patienter. Det finns en mur som omger en del av trädgården på västra sida för att platsen ska upplevas trygg och skyddad. Patienterna kan fortfarande blicka ut och se om någon eller någonting närmar sig. En stig vid entrén leder till ett torg som är den centrala delen av trädgården. Det är ett öppet rum med en rund utformning. På torget står det sittplatser och en grill. En av sittplatserna är placerad under ett japanskt körsbärsträd. Längs stigen till torget noterades flera exemplar av japanskt körsbärsträd, ask, benved och ett päronträd. Det japanska körsbärsträdet blommar rosa på våren och får röda blad på hösten. Örtartade perenner, olika sorter av gräs och ormbunkar dominerar trädgården under vår och sommar. På våren kommer det upp lite lökar och på sommaren finns lite blommor som ger en liten färgklick vilket kan väcka sinnena berättar Hejdenberg.



Figur 1. Sittplats för att sitta själv eller i sällskap. Sittplatsen har utsikt mot trädgården och hage. Muren bidrar med trygghet och skydd. När växtligheten har slagit ut till en vild karaktär ger den en lugn känsla tillsammans med vattenskulpturen.



Figur 2. Att vara nära naturen aktiverar soft fascination. När deltagarna odlar, sitter på torget eller på bänken vid växthusets östra sida har de utsikt över hage och skog.

Figur 3. Planskiss över Nynäs Rehabiliteringsträdgård visar trädgårdens olika rum och innehåll med hjälp av fotona. Platsens utformning och rummen bidrar till olika aktiviteter och patienternas välmående.



Figur 4. När man öppnar grinden och tar några steg möts man av ett japanskt körsbärsträd och en vy över trädgården. Under sen vår och sommar möts deltagarna av högt gräs och olika sorter växter. Det ger en känsla att vara i en lund landskap och långt bort från stadslivet.



Figur 5. Odlingsslådorna är inte så stora för att det inte ska kännas krävande. På torget finns det flera bänkar för social interaktion och aktiviteter. Växthuset är även en mötesplats för patienterna. Från torget och odlingslådorna har man utsikt på slottet som även det kan vara ett utflyktsrum för deltagarna.

Från torget finns det flera anslutande stigar som leder till de olika rummen där det finns sittplatser där patienten kan vara för sig själva eller sitta i sällskap. En av stigarna leder till ett växthus på nordöstra sida av trädgården. Vid husets södra sida står en stuga och små odlingsytor som inte är krävande för patienterna att arbeta med påpekar Hejdenberg. Hon berättar att växthuset har en murad botten och är byggt av lärkträ istället för aluminium, för att det ska kännas tryggt och dämpa ljud. Inuti huset finns en variation av växter som pelargoner, olivträd, citrusräd och mullbär samt en brasa och sittplatser. Väster om torget leder en stig till en sittplats intill en liten vattensulptur och ett ekfat med vatten. Enligt Hejdenberg valde man att inte ha en damm, eftersom skötseln innebär mycket jobb.

Hejdenberg berättar att rehabiliteringsträdgården är en årsbunden verksamhet som erbjuder olika aktiviteter beroende på årstiden. Naturpromenader finns året runt. Det är huvudsakligen tysta naturpromenader men ibland pratar man om det man ser. På vintern tittar man på kala träd, gör hantverk och lyssnar på ljudbok. Under våren kan deltagarna göra lite trädgårdsarbete som beskärning, odling i odlingslådorna och köksträdgården och vårstädning. Andra aktiviteter på våren är att se på knoppar, så fröer och ta sticklingar. Hejdenberg erbjuder även medveten närvaro (mindfulness) och poängterar att de använder naturen som ett verktyg i sin inre resa för att hitta balans. Växthuset är ett samlingsställe för social interaktion som också erbjuder aktiviteter. Hejdenberg påpekar att en aktivitet är att jobba med sinnena. Under uppsamlingen i växthuset skickar deltagarna runt ett objekt som man ska gissa vad det är genom att känna med händerna och lukta. Det kan exempelvis vara frön eller ett citronblad. Objektet kan väcka upp minnen om ens barndom eller bakgrund. En annan aktivitet som Nynäs satsar på berättar Hejdenberg är terapidjur. Terapihunden Märta har varit en del av verksamheten sedan starten

Hejdenberg berättar vid intervjun att trädgården bidrar till återhämtning. Det hjälper till att påskynda läkningen av utmattningssyndrom med eller utan depression. Att hjälpa "lugn-och-ro" systemet. Puls och blodtryck sjunker, vilket genererar avspänning fysisk och mentalt. När personen återhämtar sig kommer intresse och lusten tillbaka. Naturen och trädgården stimulerar till aktiviteter. Det är viktigt med olika aktiviteter. En person kan uppleva att det inte är meningsfullt med en viss aktivitet, men någon annan kan tycka att det är meningsfullt. Vid depression är det vanligt med tunnelseende, så att arbeta med sinnena med naturen och trädgården som hjälpmedel kan väcka lust och intresset igen. Hon menar att man inte bör tro att bara för att man ser blommor så kommer man ur sjukdomen utan det är en process, ibland behöver man också medicin. I takt med att personens depression skingras lägger man märke till saker som man inte har sett förut, som exempelvis en sten bakom ett träd eller en växt. Man börjar ta in sin omgivning och uppskatta den.

Gröna Rehab rehabiliteringsträdgård

Gröna Rehab rehabiliteringsträdgård ligger i Göteborg Botaniska trädgård och är en del av Västra Götalands region. Det är en permanent verksamhet sedan år 2006 som drivs av Göteborgs Botaniska trädgård. Målgruppen är människor med stressrelaterad ohälsa och depression. Rehabiliteringsträdgården är

arbetslivsinriktad och tar emot åtta deltagare per grupp. Målet är att deltagarna ska kunna återgå till arbete och studier.

Verksamhetsledaren Eva-Lena Larsson arbetar tillsammans med ett team bestående av fyra personer. Larsson förklarar att verksamheten kombinerar ”grön” och ”vit” kompetens. Den gröna kompetensen är relaterad till det gröna och består, förutom Eva-Lena Larsson som är biolog, även av en trädgårdsmästare. Den vita kopplas till det psykologiska och består av en arbetsterapeut, en psykoterapeut och en fysioterapeut. Larsson berättar vid intervjun att patienterna som kommer till Gröna Rehab är utmattade. De har inte arbetskapacitet och har varit sjukskrivna under en lång tid. Många är deprimerade och upplever hög stress. Trädgården funkar som en avledare för patienten. Det hjälper att ha sina tankar någon annanstans och inte behöva tänka på ekonomi, jobb och studier. Trädgården ger en känsla av sammanhang, man måste ge personen tid att läka. Man kan uttrycka det som att sätta ett frö i jorden - det tar tid för den att växa och utvecklas menar hon. För dessa personer med stress, utmattning och depression tar det lång tid. Meningen med behandlingen är att nystarta personen, den ska få ett nytt tankesätt.

Gröna Rehab är högt belägen och har utsikt mot en skog. Platsen ligger intill en dalgång med en bäck och i närheten finns ett bostadsområde samt botaniska trädgården. Vid entrén till huset och trädgården står en rosenportal som välkomnar deltagare och besökare. På trädgårdens östra sida finns en grind som leder in till trädgården. En fruktträdgård och gårdsplan finns norr om huset och söder om trädgården finns kolonilotter som inte tillhör verksamheten. På gårdsplanen finner man ett bord och två stolar. Platsen är omgiven av perenner, och där finns också en syrenberså som ger en viss utblick över fruktträdgården samt en skymt av staden. Trädgården är omsluten av en måbärshäck som inte är alltför tät och en stödmur väster om odlingsbäddarna. Eftersom häcken inte är så hög och tät har deltagarna en överblick över omgivningen. Det fria växtlighet skapar olika rum som bildar mjuka organiska former i trädgården. I rummen finns flera sittplatser för att sitta i grupp, men få för att sitta ensam (Celander & Benjegård 2010, s. 59).

Trädgårdsmästaren Lena Benjegård berättar vid platsbesöket att rehabiliteringsträdgården är 800 kvm och är ritad av trädgårdsmästaren Rigmor Celander. Innan Eva-Lena Larsson och Lena Benjegård började med verksamheten gick de på föreläsningar i Alnarp, besökte flera terapeutiska trädgårdar och läste litteratur. De hade redan en trädgård och efter att ha erhållit kunskap från föreläsningarna, exkursionerna och litteraturen, insåg de att deras trädgård hade bra förutsättningar för att bli en rehabiliteringsträdgård. Utformningen av trädgården bygger på teorierna och forskningen som finns. De tog inspiration och vägledning från boken *Healig gardens* av Clare Cooper och Marcus Barnes och speciellt Patrick Grahns *pyramid* och *de åtta karaktärerna*.

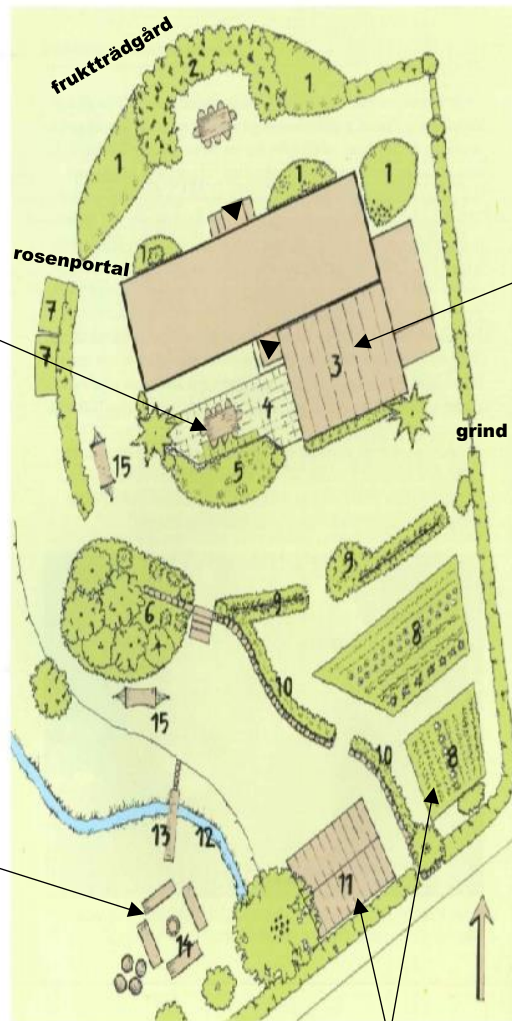
Enligt Larsson ser trädgården ut som en typisk trädgård, lummig och volymfylld med en variation av olika växter med en harmonisk färgsättning samt erbjuder sinnesupplevelser. Den upplevs skyddad och trygg, och innehåller olika miljöer med sittplatser vilket erbjuder sinnesupplevelser och en variation av allmänt känt växtmaterial (Celander & Benjegård 2010, s. 52).

Benjegård förklarar vid platsbesöket att det inglasade uterummet på sydöstra delen av huset används för olika aktiviteter, som exempelvis gruppsamtal och hantverk. Bredvid uterummet står en uteplats i söderläge med bord och sittplatser.

Från sittplatserna har man utsikt mot trädgården och kolonilotterna vilket ger en känsla att man är ute på landet (Celander & Benjegård 2010, s. 61).



Figur 6. Uterum i söderläge. Deltagarna kan sitta och vila och har utsikt över trädgården och skogen. Det ger en känsla att man är ute på landet.



Figur 7. I det inglasade uterummet samlas deltagarna för samtal och aktiviteter. Under vintertiden är en av aktiviteterna hantverk med olika material.



Figur 9. Deltagarna kan sitta vid eldstaden och lyssna på vattnet i bäcken och njuta av utsikten. Växtligheten omfamnar platsen som ger skydd och trygghet. Vattenljudet ger en lugnande känsla.



Figur 10. Odlingsbäddarna är upphöjda för deltagarnas bekvämlighet. Odling är en av aktiviteterna som erbjuds. En annan aktivitet är plantering av krukor. Blommorna finns i det lilla växthuset. Aktiviteter är bra för sinne och kropp.

Figur 8. Skiss över Gröna Rehab i Göteborg. Ej skalenligt. Skissen visar trädgårdens olika rum och innehåll. Platsens utformning och rummen bidrar till olika aktiviteter och patienternas välmående. Publiceras med vänligt tillstånd av verksamhetsledaren Eva-Lena Larsson. Figuren är tagen från boken Gröna rehab s. 54 utgiven år 2010.

Skiss över Gröna Rehabs trädgård

1. Perennrabatter vid husets entré
2. Syrénerså för svalkande pauser
3. Inglasat uterum fanns redan på plats
4. Uteplats i söderläge
5. Örtagård
6. Rododendron
7. Komposter samt huggkubbe och vedupplag
8. Upphöjda odlingsbäddar
9. Spaljéer med klängande rosor, björnbär, klematis och bokharabinda
10. Bärbuskar på stödmurens ovansida
11. Kallväxthus
12. Bäck
13. Träbro
14. Samlingsplats vid eldstaden
15. Hängmattor

Enligt Benjegård är odling en viktig del av Gröna Rehabs aktiviteter. Utformningen av bäddarna är anpassade efter deltagarnas fysiska förmåga och därför är de upphöjda för att man ska kunna sitta bekvämt. Det är viktigt att ta pauser vid trädgårdsarbetet, och då har deltagarna möjlighet att dra sig undan till hängmattorna (se figur 8). I det lilla växthuset på norra delen av trädgården står krukor med sommarblommor och grönsaker, som sedan planteras ut när bäddarna är klara. Det finns också en samlingsplats med en eldstad som ligger en aning skydd i utkanten av trädgården på sydvästra sida (se figur 8). För att ta sig dit går man på en träbro över en bäck.

Rehabiliteringsträdgården har ett varierat växtmaterial med en årstidsvariation. Larsson anmärker vid intervjun att patienterna arbetar med alla sinnen. De smakar, luktar, tittar, känner och lyssnar. Larsson berättar att det finns en variation av perenner, sommarblommor, träd och buskar samt ätliga växter. Patienterna odlar, ser det växa och äter. Det ger en känsla att man är behövd och har utfört någonting menar hon.

Enligt Benjegård väljer hon ut växterna utifrån det hon anser är fint och upplevs som harmoniskt. Färgskalan som påminner om regnbågen ger en bra kontrast mot det gröna. På våren och sommaren är de färgrika perenner och sommarblommor som dominerar. Kryddor och sommarblommor väcker doftsinnet. Växtligheten består av bland annat pioner, löjtnantshjärta, aster och rudbeckia (Celander & Benjegård 2010, s. 52). Benjegård och Celanders påpekar att deltagarna kan känna en sorts relation till dem, som exempelvis finna minnen från barndomen. Även den breda variationen av träd och buskar ska vara igenkännande utan att vara överväldigande för patienterna. Exempel på dessa är: pil, kornell, körsbär, äppelträd, måbär, bärbuskar, syren, rhododendron och rosor (Celander & Benjegård 2010, s. 52).

Benjegård berättar att på Gröna Rehab satsar man på att vara ute minst 50 procent genom trädgårdsaktiviteter och naturupplevelser. Andra aktiviteter är medveten närvaro (mindfulness), avspänningsövningar och kroppskännedom (med sjukgymnasten). Naturpromenader äger rum varje måndag året runt med Eva-Lena Larsson och sjukgymnasten. En annan aktivitet som deltagarna uppskattar är guidade turer på Botaniska trädgården tillsammans med någon från personalen.

Benjegård berättar också att deltagarna kan hjälpa till med trädgårdsarbete som beskärning av träd och buskar, röjning, vedhuggning, plantera växtmaterial samt odling av kryddor och grönsaker. Hon berättar vidare att deltagarna arbetar med hantverk under de olika årstiderna, som exempelvis plantera sina egna sommarblomsterkrukor och göra en egen julplantering i sin egen flätade korg. Att arbeta med händerna väcker upp kreativiteten och intresset. Känslan av att ha utfört någonting är glädjande (Wijk 2010, ss. 92–93). Hantverksaktiviteterna varierar, men vanligtvis jobbar man med material som pil, och ull samt trä och bark.

I verksamheten finns det även två kaniner. Patienter som har låg energi och inte har kraft att samtala, kan umgås med dem. Det blir en fysisk kontakt och kravlös situation eftersom ”kaniner ställer inga krav” (Nilsson 2010, ss. 110–111).

Jämförelse mellan Nynäs och Gröna Rehab

Tabellens syfte är att få en schematiserad översikt bild över likheter och skillnader av båda rehabiliteringsträdgårdarna.

Tabell 2. Jämförelse av olika aspekter i trädgårdarna.

	Nynäs	Gröna Rehab
Storlek	Trädgården är 600 kvm stor.	Trädgården är 800 kvm stor.
Miljö (omgivning)	Platsen är högt belägen och omgiven av skog, hagar och ett slott. I närheten finns ett naturreservat, ett orangeri och en sjö. Det finns en köksträdgård som ligger på slottets ägor. Det hörs inga trafikljud och buller. Trädgården är långt bort från en stadsmiljö.	Platsen är högt belägen och ligger intill en skog. I närheten finns en naturlig bäck, botaniska trädgården och ett villaområde. En fruktträdgård finns norr om huset och söder om trädgården finns kolonilotter. Inga trafikljud och buller. Trädgården ligger nära stadsmiljö.
Rumslighet (utflyktsrum)	Trädgården är indelad i utflyktsrum med olika naturmiljöer som erbjuder sinnesupplevelser. Det finns stigar som leder till rummen där det finns sittplatser för att sitta själv eller i sällskap. Det är växtligheten som delar in trädgården och bildar rum med mjuka runda former.	Utflyktsrum med olika naturmiljöer som erbjuder sinnesupplevelser. I rummen finns inte många sittplatser och få för att sitta ensam. Som i Nynäs är det växtligheten som bildar rummen med mjuka och organiska former.
Element	Små odlingslådor som inte är så krävande för deltagarna. Det finns ett ekfat med vatten och en vattenskulptur samt bänkar.	Upphöjda odlingslådor för att sitta bekväm. Det finns hängmattor för pauser, en samlingsplats vid en eldstad och bänkar. Det finns även en bäck intill samlingsplatsen.
Vyer	Några av sittplatserna ligger i avskildhet med utsikt mot hage och skog. Det finns sittplatser i mer öppna rum som exempelvis i torget där utsikten är mot slottet, växtlighet och en del av trädgården.	Sittplatser norr om huset har utsikt mot skog, fruktträdgård och bäck. Uterummet i söderläge har utsikt mot odlingsbäddarna, växthus, skog och resten av trädgården ger en känsla att man befinner sig ute på landet.
Avgränsningar	Fysiska avgränsningar som en grind och en mur ger skydd och trygghet till deltagarna.	En rosenportal som välkomnar till trädgården. Trädgården är omsluten av en häck och en stödmur i en del av trädgården som ger skydd och trygghet.
Byggnader	Ett växthus för terapi och social interaktion. En stuga där man kan sitta och äta lunch eller ta paus.	Inglasat uterum för gruppsamtal och hantverk. Det finns ett växthus för odling.
Växtmaterial (årstidsvariation, variation av växter och välkänt växter)	Växtmaterial med årstidsvariation för att inspirera deltagarna att gå ut mer. Det finns få träd och trädarten som förekommer mest är japanskt körsbär. Det finns även ett fruktträd. Växtligheten som dominerar är örtartade perenner, olika sorters gräs och ormbunkar. Blandade växtarter i växthuset, bland annat pelargoner, mullbär, citrusträd, bär och kryddor. Välkänt växtmaterial som väcker upp minnen. Det finns inte många färgrika perenner för att det inte ska kännas överväldigande. Det kommer upp lite lökar och sommarblommor.	Lummig växtlighet med mycket volym. Växtmaterial med årstidsvariation för att motivera deltagarna att gå och röra på sig. Det finns kryddor, bärbuskar och flera fruktträd och bred variation av träd och buskar med olika karaktärer. Det finns blommor och grönsaker i växthuset. Välkänt växtmaterial som väcker upp minnen. En stor variation av färgrika perenner och sommarblommor som dominerar stark på vår och sommar. Växtligheten ska påminna om regnbågens färger men samtidigt ska det vara en harmonisk färgsättning.
Aktivitet (trädgårdsarbete, hantverk, odling och promenader)	I Nynäs finns naturpromenader året om till sjön, skogen och slottet för att aktivera soft fascination. Det är oftast tysta promenader men deltagarna kan prata om vad det man ser. Andra aktiviteter är hantverk, odling, så fröer, ta sticklingar, mindfulness (medveten närvaro) och trädgårdsarbete. Trädgårdsarbetet är exempelvis beskärning och städning som är positiv eftersom patienterna känner meningsfullhet.	I Gröna rehab finns naturpromenader året runt. Det tas upp olika teman vid varje promenadstillfälle. Att vara nära naturen aktiverar soft fascination. Det finns olika sorters aktiviteter som hantverk med olika material, odling, så fröer, ta sticklingar, kroppsövningar (olika varianter) och mindfulness. Det satsas även på trädgårdsarbete för att deltagarna ska känna att det är meningsfullt i det de gör. Exempel på trädgårdsarbete är: beskärning, röjning, vedhuggning och plantering av växtmaterial i egna blomsterkrukor.
Teori	Enligt verksamhetsledaren Anna Hejdenberg är gestaltningen inspirerad av Roger Ulrichs teori om savannen. Människor känner sig trygga i savannlikande landskap som ängar och hagar.	Enligt verksamhetsledaren Eva-Lena Larsson är gestaltningen inspirerad från forskningen som finns. Mer specifik på Grahn's pyramid, de åtta karaktärerna och Cooper och Barnes designteori. Platsen har en

	Enligt Hejdenberg upplevs trädgården som en svensk lund. Gestaltningen är också inspirerad av Patrick Grahns pyramid och de åtta karaktärerna. Människor söker sig till särskilda naturmiljöer beroende på hur de mår.	typisk trädgård karaktär och är lummig med volym. Den erbjuder sinnesupplevelser och en variation av välkänt växtmaterial. Trädgården känns trygg och skyddad.
--	--	--

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka vilka teorier som fick störst genomslag vid anläggandet av två rehabiliteringsträdgårdar för personer med psykisk ohälsa. Resultatet tyder på att det finns många likheter mellan rehabiliteringsträdgårdarna. Med likheter menar jag inte att trädgårdarna ser likadana ut, utan att samma teorier har tillämpats men använts på olika sätt. Vid utformningen har trädgårdarna utgått från samma principer och överensstämmer med vad verksamhetsledarna har angett.

Cooper och Barnes (1999, s. 4) och Ulrich (1999, s. 41) tar upp bland annat betydelsen av att ha olika utflyktsrum för att människan ska känna att hon har kontroll och möjlighet att välja vara själv eller i sällskap. Även Grahns (2010, ss. 63–64) teori kan relateras till utflyktsrum. De åtta karaktärerna och pyramiden tar upp betydelsen av att erbjuda människor olika naturmiljöer eftersom människan söker sig till en viss miljö beroende på hur hon mår. En faktor som skiljer mellan trädgårdarna är rummen för avskildhet. I en av skalorna längst ner på pyramiden bör patienten ha tillgång till en avskild plats eftersom hon mår väldigt dåligt. I Gröna Rehab noterade jag få sittplatser för att vara själv. I Nynäs var det ganska tydligt var man kunde sitta enskild eller i sällskap. En argumentation kan vara att hängmattorna i Gröna Rehab betraktas som egna rum för avskildhet och att det inte nödvändigtvis behöver vara sittplatser.

Nynäs och Gröna Rehab kan sägas vara uppbyggt utifrån Grahns (2005, ss. 137–139) pyramid och de åtta karaktärerna. Resultatet pekar mot att karaktärerna kan finnas i och utanför trädgårdarna, exempelvis i skogen. Det beror på hur man tolkar dem. En *rofylld* och *skyddad* plats finns i rummen för avskildhet eller vid naturpromenaderna i tysthet (Grahns 2010, s. 65). En *natur* och *artrik* plats kan vara både trädgården och skogen (Grahns 2010, s. 65). Upplevelsen av att inte befinna sig i stadens rum utan i en tyst och naturrik plats kan upplevas som *rymd*, deltagarna får känslan av att komma i en annan värld (Grahns 2010, s. 65). *Öppen* och *social*, mer öppna rum med flera sittplatser för social interaktion (Grahns 2010, s. 65). Rummen där man utför odling och trädgårdsarbete kan ses som öppna platser med social kontakt. Och slutligen kan *kultur* vara stödmuren som finns i båda trädgårdar (Grahns 2005, s. 141). Slottet och dess ägor i Nynäs är en kulturpräglad miljö som omger trädgården. Även botaniska trädgården som ligger i närheten av Gröna Rehab är en kulturpräglad miljö.

Vidare påpekar Cooper och Barnes (1999, s. 4) och Ulrich (1999, s. 47) vikten av att införa aktiviteter och element som inspirerar patienten att gå ut mer, som till exempel variation i växtlighet och trädgårdsarbete. Både Nynäs och Gröna Rehab stödjer sig på detta. De satsar stort på naturpromenader, odling, hantverk, gruppsamtal, kroppsövningar och andra typer av trädgårdsarbete. Det som skiljer dem åt är att i Gröna Rehab är variationen av hantverk och kroppsövningar större,

naturpromenaderna är mer innehållsrika och växtmaterialet är mycket mer varierat. Växtarterna i Gröna Rehab har en stark färgsättning. I Nynäs påpekade Hejdenberg att Klas Rosenberg inspirerades av Ulrichs (Grahns 2005, s. 136) teori om savannen. Valet av växtmaterialet efterliknar ett svenskt lundlandskap med mycket högt gräs och inte mycket färg på växtligheten. På Gröna Rehab kan färgsättningen på växtmaterialet inte direkt stödjas av Ulrichs (Grahns 2005, s. 136) teori om savannlandskapet. Dock kan man argumentera att denna variation av växtmaterial med regnbågsfärger är element som inspirerar patienten att gå ut mer, vilket pekar mot en av Ulrichs (1999, s. 47) rekommendationer.

Årstidsvariationen i växtlighet skiljer sig också i båda ställena. Som tidigare nämnt finns det en bredare växtvariation på Gröna Rehab än i Nynäs. Båda ställena har växtlighet som präglar trädgårdarna under vår, sommar och höst. Under vinterperioden finns det få städsegrönt växtmaterial i Gröna Rehab och Nynäs. Dock kan årstidsvariationen präglas i de kala träden. Deltagarna blir inspirerad att gå ut och titta på knoppar samt ta naturpromenader i skogen.

Ulrichs (1999, s. 89) rekommendation om exkludering av stadsljud och inkludering av naturljud som vatten, finns i båda trädgårdar men skiljer sig åt. I Nynäs finns ett ekfat, en vattenskulptur och en sjö i närheten och i Gröna Rehab finns en naturlig bäck.

En annan gemensam faktor som finns i båda trädgårdar är planeringen för sinnesupplevelser. Vid intervjuerna var båda verksamhetsledare noga med att påpeka vikten av att införa dem. Trots att ordet sinnesupplevelse inte förekommer bland teorierna, så finns de där. Sinnena finns alltid med. Doften av blommor och kryddor, lyssna på ljudet av vatten och fågelsång och när man tittar på naturen samt arbetar med händerna vid odling, trädgårdsarbete och hantverk.

Djur i vården är en även en annan gemensam faktor som kan betraktas som en sinnesupplevelse. Deltagarna har kontakt med djur som inte är krävande. På Gröna Rehab finns kaniner och i Nynäs en hund som är en del av aktiviteterna. Det blir en fysisk kontakt mellan deltagaren och djuren.

Kaplan och Kaplans (Grahns 2005, s. 135) teori om *soft fascination* kan anknytas till båda ställena. Trädgårdarna är omgivna av skog och växtlighet. Tillgången och närheten till skogen finns och kan upplevas vid naturpromenaderna.

Båda verksamhetsledare angav vilka teorier som hade inspirerat utformningen av trädgården, men trots att samma teorier har tillämpats ser trädgårdarna inte likadana ut. Växtmaterialet är inte detsamma utan mycket varierat, de olika rummen är olika stora och olika utformade. Odlingsbäddarna är större i Gröna Rehab än i Nynäs där den mindre storleken motiveras med att det inte ska vara så krävande. Dessutom skiljer sig omgivningarna åt trots att skog och vatten förekommer. I Nynäs är det ett slottlandskap beläget i stadens utkanter, medan i Gröna Rehab är det nära till staden och ett villaområde men trots det ger placeringen känslan av att befinna sig ute på landet.

Metoddiskussion

Teorierna gav förståelse vid platsbesöken och intervjuerna. Vid platsbesöken kunde jag observera på plats, skissa och ta bilder. Detta gav trovärdighet eftersom jag fick möjligheten att lyssna på personalen och intervjua dem. Resultatet utgick från mina observationer, vad som sades och diskuterades om under platsbesöken samt, vad

respondenterna svarade vid intervjutillfällena. Trots metoderna var det svårt att observera mina punkter eftersom mycket av växtligheten inte hade slagit ut och vädret i Göteborg gjorde det inte enkelt att vara ute och observera, skissa samt fota. Det kunde ha gjorts en mer utförlig inventering av platsbesöken om det hade skett när växtligheten hade slagit ut. Det hade gett en bredare helhetsbild av platsen eftersom växtligheten var oftast det som utformade rummen och gav de karaktär. Några timmars besök är inte heller tillräckligt för att få en helhetsuppfattning, utan man bör åka tillbaka flera gånger, och därför är det möjligt att det ligger felkällor i mina observationer.

Oväntade resultat

När jag kom fram till mitt syfte om vilka teorier som låg bakom vid gestaltningen av rehabiliteringsträdgårdarna var min tanke att en eller två teorier hade använts. Jag trodde att en teori var nog för att det skulle vara en fungerande verksamhet. Det var överraskande att se att alla teorier överstämde med trädgårdarnas utformning på ett eller annat sätt. Detta fick mig att inse att teorierna både överlappar och kompletterar varandra. Jag vet inte om det finns rehabiliteringsträdgårdar som bara har använt sig utav en teori, och jag kan inte heller uttala mig om det är rätt väg att gå eller om den bästa metoden är att använda flera teorier.

Det var även intressant och överraskande att trots att man har utgått från samma principer, så skiljer sig utformningen och innehållet från varandra. Det är lätt att tro att om man utgår från samma principer får man samma resultat. Dock stämmer det inte i detta sammanhang.

Avslutning

Arbetet har visat vikten av att landskapsarkitekter inser och lär sig hur viktig det är att förstå hur människor tolkar sin omgivning. Det är nödvändigt att förstå att varje element i en gestaltning har stor betydelse eftersom brukare betraktar sin omgivning på olika sätt. Genom att ha kunskap om de olika teorierna och forskningen som pågår blir det enklare att förstå principerna och ha de i åtanke när man gestaltar. Detta kan hjälpa människor som mår dåligt att må bättre i gröna utemiljöer. Vid gestaltningen av en sådan miljö spelar alla delar roll, från omgivningen till placeringen och till utformningen.

Vidare frågeställningar

Som framgick av bakgrundsavsnittet i den här uppsatsen finns rehabiliteringsträdgårdar även för andra målgrupper. Exempelvis demenssjuka, rörelsehindrade eller barn. Det skulle vara intressant att undersöka vad som skiljer och förenar utformningen av de här trädgårdarna från de trädgårdar som är avsedda för personer med psykisk ohälsa. Det skulle även vara intressant om jämförelsen skedde mellan två olika målgrupper. Uppsatsen tog inte upp om rehabiliteringsträdgårdarnas metoder inverkade positivt på patienterna. Trots riktlinjerna som teorierna tar upp, hade det varit intressant och användbart för framtida projekt, att undersöka om dessa trädgårdar fungerar genom att intervjua patienter och forskare inom ämnet.

Referenser

Litteratur

- Anna Hejdenberg, verksamhetsledare och arbetsterapeut. Nynäs rehabiliteringsträdgård Nyköping. Studiebesök den 7 april 2017.
- Abramsson, K. & Tenngart, C. (2003). *Grön Rehabilitering Behov: förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. Växjö: LRF Sydost.
- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2. uppl. Malmö. Liber AB.
- Benjegård, L. & Celander, R. (2010). Att planera och anlägga en rehabträdgård. I Larsson, EL. (red.) *Gröna Rehab- Göteborgs botaniska trädgård*. Göteborg: Btj, ss. 51–69.
- Benjegård, L. (2010). Trädgårdsmästaren. I Larsson, EL. (red) *Gröna Rehab- Göteborgs botaniska trädgård*. Göteborg: Btj, ss. 79–90.
- Cooper, M. & Barnes, M. (1999). Introduction: Historic and Cultural Overview. I: Cooper, M. & Barnes, M. (red), *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. Hoboken: Btj, ss. 1–27.
- Eva-Lena Larsson, verksamhetsledare och biolog. Gröna Rehab Göteborg. Studiebesök den 28 april 2017.
- Folkhälsomyndigheten (2017). *Psykisk ohälsa*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/folkhalsans-utveckling/sjalvrapporterad-psykisk-ohalsa-i-befolkningen/> [2017-04-03]
- Grahn, P. (2005). Att bota människor i en trädgård. I: Olsson, T. (red), *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Btj, ss. 128–141.
- Grahn, P. (2010). Därför mår vi bra i natur och trädgård. I: af Geijerstam, I. (red), *Trädgårdsterapi Alnarpsmetoden - att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Btj, ss. 57–65.
- Grahn, P. & Ottosson, Åsa. (2010). *Trädgårdsterapi Alnarpsmetoden - att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens.
- Larsson, EL. (2010). *Gröna Rehab- Göteborgs botaniska trädgård*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård.
- Larsson, EL. (2010). Naturpromenader. I Larsson, EL. (red) *Gröna Rehab- Göteborgs botaniska trädgård*. Göteborg: Btj, ss. 75–77.
- Nilsson, G. (2009). *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur.
- Nilsson, L. (2010). Sjukgymnasten. I Larsson, EL. (red) *Gröna Rehab- Göteborgs botaniska trädgård*. Göteborg: Btj, ss. 109–114.
- Schmidtbauer, P. & Grahn, P. (2005). *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas.
- Stigsdotter, Ulrika (2005). *Landscape architecture and health*. Diss. (sammanfattning/summary) Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. <http://pub.epsilon.slu.se/864/>
- Ulrich, R. (1999). Effects of Garden on Health Outcomes: Theory and Research. I: Cooper, M & Barnes, M. (red), *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. Hoboken: Btj, ss. 26–89.
- Vadardepression (2017). *Panikångest och depression - frågor och svar om två av våra vanligaste folksjukdomar*. <http://vadardepression.se/vad-ar-psykisk-ohalsa-definition-av-ett-luddigt-begrepp/> [2017-04-23]
- 1177 Vårdguiden (2016). *Depression*. <https://www.1177.se/Orebrolan/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Depression/> [2017-04-18]
- 1177 Vårdguiden. *Utmattningssyndrom*. <https://www.1177.se/Orebrolan/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Utmattningssyndrom/> [2017-04-17]

Wijk, ES. (2010). Arbetsterapeuten. I Larsson, EL. (red) *Gröna Rehab- Göteborgs botaniska trädgård*. Göteborg: Btj, ss. 91–98.

Bilder

Figur 1. Foto på bänk. Foto är taget av Marluz de León 2017-04-07.

Figur 2. Foto över hage och skog. Foto är taget av Marluz de León 2017-04-07.

Figur 3. Planskiss över Nynäs Rehabiliteringsträdgård. Planskiss ritad av Marluz de León.

Figur 4. Foto från entrén över trädgården. Foto är taget av Marluz de León 2017-04-07.

Figur 5. Foto på odlingslådor och växthus. Foto är taget av Marluz de León 2017-04-07.

Figur 6. Foto på Uterum i söderläge. Foto är taget av Marluz de León 2017-04-28.

Figur 7. Foto på det Inglasade uterummet. Foto är taget av Marluz de León 2017-04-28.

Figur 8. Illustrationsplanen över Gröna Rehab i Göteborg. Publiceras med vänligt tillstånd av verksamhetsledaren Eva-Lena Larsson. Figuren är tagen från boken Gröna rehab s. 54 år utgiven 2010.

Figur 9. Foto på eldstaden. Fotot är taget av Marluz de León 2017-04-28.

Figur 10. Foto på odlingsbäddarna och det lilla växthuset. Foto är taget av Marluz de León 2017-04-28).